

CANCER PAIN

کینسر کا درد

A Guide for
Patients and families

مریضوں اور لواحقین
کے لیے رہنمائی



Brig. M. Salim





For the welfare of Cancer Patients any one can print this book with acknowledgment to the author.

کینسر کے مريضوں کی فلاح کے لئے کوئی بھی یہ
کتاب چھپوا سکتا ہے مصنف کو مطلع کر کے۔

Brig M. Salim

Address: 6 - Zafar Akbar Road,
Lalazar Colony
Rawalpindi Cantt.

E-mail: brigsaleem@dsl.net.pk

Tel: 0300-5104971

First edition: August 2015

Printed at: The Army Press, Islamabad.

Layout & Design: Muhammad Ismail Ahmad



ACKNOWLEDGMENT

I would like to say a special thanks to Mrs. Atiya Manzoor Bhatti for translating the text in Urdu.

I would also like to give my heartfelt thanks to Miss Fatima Faisal for adding pertinent questions in the text and Colonel Mansoor for proof reading and Mr. Anjum , M. Ismail (The Army Press, Islamabad) for their layout and design.

STSP (Society for Treatment and Study of Pain) gratefully acknowledges guidance from Wisconsin Cancer Pain Initiative and WHO demonstration project.



Dedicated to:

Cancer Patients for a comfortable
and dignified life

&

Also to all those who've lost the
fight and to those who won't quit the
fight.



WHAT IS CANCER?

The human body consists of millions of cells of many diverse types. The body has control mechanisms whereby the number of these cells is kept in check. As and when the cells are lost such as when the skin is bruised they are replaced by reproduction of reserve cells. Reproduction multiplication of cells beyond the number lost or when multiplication takes place without the need having arisen, leads to excessive accumulation of cells. Continued excessive multiplication of cells leads to the formation of a growth or tumor. The aggressive or malignant variety of such a tumor is called Cancer. Cancer is loss of control over growth/reproduction regulating mechanisms as a result of which the damaged cells keep on multiplying and invading the rest of the body.

کینسر کیا ہے؟

انسانی جسم مختلف قسم کے کروڑوں خلیوں پر مشتمل ہے۔
انسانی جسم میں ایک نظام ہے جو ان خلیوں کو کنٹرول کرتا ہے۔
جب خلیے ختم ہو جاتے ہیں تو ان خلیوں کی جگہ دوسرے خلیے لے لیتے
ہیں۔ جسم میں ایک خاص نظام ہے جو ان خلیوں کی پیدائش کو کنٹرول



کرتا ہے۔ تاکہ ضرورت سے زیادہ خلیے پیدا نہ ہوں۔ اگر یہ نظام خراب ہو جائے اور بے تحاشہ خلیے پیدا ہونا شروع ہو جائیں۔ اور جسم کے باقی حصوں پر مضر صحت اثرات ہونا شروع کر دیں تو ایک کینسر کی صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

THE CANCER PROCESS

Like everything else in the cell – and the body as a whole growth/reproduction is also regulated by a number of genes. Cancer results from damage (mutation) to some of the crucial genes controlling reproduction of the cell. Nature has fail safe mechanisms for such crucial functions as reproduction so that damage to a single gene is not enough to lead to cancer. Sequential damage to a number of critical genes are required before cancer occurs. Current evidence indicates that the first mutation which starts the cancer process occurs early in life. It takes 20 to 30 years or even longer for the rest of sequential mutations to take place before cancer manifests itself. This information which has become available only in the last two decades or so, forms the basis of measures for the control of cancer.

دوسری تمام چیزوں کی طرح خلیے کی پیدائش کا دارو مدار جیز



پر بھی ہے۔ کینسر جیز میں موجود مخصوص تبدیلوں کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔ محض ایک تبدیلی کینسر پیدا نہیں کر سکتی۔ جدید تحقیق کے مطابق یہ تبدیلی عمر کے ابتدائی حصے میں رونما ہوتی ہے۔ اور کینسر پیدا ہونے میں تیس (30) سال لگتے ہیں۔ یہ معلومات پچھلے بیس سالوں میں منظر عام پر آئیں۔ جن کی وجہ سے کینسر کی روک تھام ممکن ہوئی۔

With the exception of some cancers which occur because of damaged genes inherited from parents, about 85-90% of human cancers are due to mutations caused by a variety of physical, chemical and biological agents. Included among the agents which can initiate the cancer process (also called Carcinogens) are ionizing radiation, ultraviolet rays, some chemical in tobacco, tar products, fossil fuels, items of food and some viruses. The important thing however, is that with the identification of these compounds as carcinogenic, it has become possible to either completely eliminate them or at least reduce human exposure to them. Thus for the first time the word prevention has been used for cancer. Now we can do something to stop the cancer from starting. With available knowledge it is estimated that one



third of all cancers can be prevented. Another one third of cancers can be cured if existing methods of early diagnosis are used.

صرف چند قسم کے کینسر جیز میں اس تبدیلی کی وجہ سے ہوتے ہیں جو ماں باپ سے ورثے میں ملی ہو۔ جبکہ 85% سے 90% کینسر ان تبدیلیوں کی وجہ سے ہوتے ہیں جو محول میں موجود مختلف آکوڈگیاں پیدا کرتی ہیں۔ یہ آکوڈگیاں جو کینسر بناتی ہیں کہلاتی ہیں۔ ان سے تابکاری شعائیں، الٹرانٹشی - Carcinogens تماکو میں موجود کیمکل، کھانے پینے کی چیزوں اور چند وائرس شامل ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ ان زبردیلے مادوں کی شناخت ممکن ہے جن سے کینسر بنتا ہے۔ ان سے بچا جاسکتا ہے۔ لہذا کینسر کے لیے پہلی مرتبہ پرہیز کا لفظ استعمال ہوا ہے۔ موجودہ معلومات کے مطابق اگر اس کی تشخیص جلد ہو جائے تو اب ہم اس کینسر کو بننے سے پہلے روک سکتے ہیں۔ ایک تہائی کینسر سے بچا جاسکتا ہے اور ایک تہائی کینسر کا مکمل علاج کیا جاسکتا ہے۔



CANCER IN PAKISTAN

The Population of Pakistan is estimated at 185, 132, 926 as of July 1st 2014. Pakistan's population is equivalent to 2.56% of the total world population. Pakistan ranks number 6 in the list of countries by population. The population density in Pakistan is 233 people per Km². Total no of MBBS doctors registered with PM&DC (as per 28th Feb 2015) are 144,933. Out of these the specialists are only 31768.

Since the environment in different parts of the world is not the same and since environment everywhere is constantly changing, the pattern of cancer in different parts of the world is different and keeps changing with time. Evidence collected on these two aspects over the last few decades provided the strongest evidence linking environmental agents with cancer. Data collected in Pakistan with the help of the Pakistan Medical Research Council and WHO has helped us in identifying the pattern of cancer in Pakistan. Other studies have found some of the local environmental factors associated with local cancers.



پاکستان میں کینسر

پاکستان کی آبادی تقریباً اُنیس کروڑ ہے۔ جس میں سپیشل سٹ ڈاکٹر کی تعداد بہت کم ہے۔

ماحول چونکہ دنیا کے مختلف علاقوں میں مسلسل بدلتا رہتا ہے۔ اسی وجہ سے کینسر کی اشکال اور اقسام وقت کے ساتھ ساتھ تبدیل بھی ہوتی رہتی ہیں۔ حاصل شدہ معلومات کے مطابق ماہولیات کا کینسر کی اشکال اور اقسام کی نشاندہی کی گئی ہے۔ - دیگر تحقیقات روپورٹوں میں مقامی ماہولیاتی عناصر کی نشاندہی کی گئی ہے۔

In Pakistan frequency of cancer pain is as follow:-

Men:- Lungs, Lymphoma, Mouth, Urinary Bladder,

Intestine, Larynx, Skin, Throat, Leukaemia, Bones

Women:- Breast, Mouth, Cervix, Ovary, Lymphoma,

Skin, Oesophagus, Urinary Bladder, Intestine,

Throat

پاکستان میں مندرجہ فیل کینسر کی اقسام پائی جاتی ہیں۔

مردوں میں پھیپھڑے، غدوود، منه، مثانہ، انتریاں، گلا، نرخہ،

جلد، خون اور ہڈیوں کا کینسر



عورتوں میں چھاتی، منہ، رحم، بیضہ دانی، جلد، غذا کی نالی، مثانہ،
انٹنیوں اور گلے کا کینسر

PREVENTING CANCER

On examination of the frequency of different cancers in Pakistan it is estimated that about 50% of cancers in men and about 30% of cancers in women are related to the use of tobacco. If individuals can be persuaded to give up the tobacco habit, these cancers can be prevented. The list of tobacco related cancers is as follows:

- Cancer of Lung • Cancer of Larynx
- Cancer of Lip • Cancer of Esophagus
- Cancer of Mouth • Cancer of Pancreas
- Cancer of Throat • Cancer of Urinary Bladder

انسداد کینسر

پاکستان میں مختلف قسم کے کینسر کی معلومات حاصل کرنے کے بعد ایک اندازے کے مطابق 50% مردانہ کینسر کے مریضوں اور 30% زنانہ کینسر کے مریضوں کا تعلق تمباکو نوشی سے ہے۔



اگر لوگوں کو تمباکو نوشی چھوڑنے پر قائل کیا جائے تو اس ہونے والے کینسر سے بچا جاسکتا ہے۔ تمباکو سے ہونے کینسر مندرجہ ذیل ہیں۔
پھیپھڑے، ہونٹ، منه، گلا، غلغله، غذا کی نالی، لبلبہ اور مثانہ۔

EARLY DETECTION OF CANCER

For a number of cancers where the environmental factors causing it are not yet established, much can be done by early detection. Improved methods of detection can now diagnose cancer when it is still very small and thus treatable. Among the tumors common in Pakistan, Cancer of Breast and Cervix are two examples of cancers which can be detected early and treated effectively.

Even though you may have heard that cancer is painful, you should know that not everyone with cancer has pain. And those who do experience pain can get relief from a variety of therapies available today. With good medical care and with support from family and friends, cancer patients can continue to lead rich and productive lives.



کینسر کی جلد تشخیص

کینسر کی جلد **تشخیص** کی وجہ سے کینسر کی روک خام ممکن ہے - جدید طریقوں کی وجہ سے کینسر کی **تشخیص** اور اس کا علاج ہو سکتا ہے - پاکستان میں پائے جانے والے کینسر میں چھاتی کا اور بچ دانی کا کینسر ہے - جن کی جلد **تشخیص** ہو سکتی ہے، اور بہترین علاج بھی ممکن ہے۔ یوں تو کینسر تکلیف دہ ہوتا ہے - مگر یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ کینسر کے مریضوں کو درد نہیں ہوتا۔ جن لوگوں کو درد محسوس ہوتا ہے - وہ مختلف قسم کے علاج سے درد سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ بہترین طریقہ علاج یہ ہے کہ خاندان اور عزیز و قارب کا تعاون رہے - اور یہ تعاون کینسر کے مریضوں کو بہترین زندگی گذارنے میں مدد گار ہوتا ہے۔



CANCER PAIN IN CHILDREN

بچوں میں کینسر کا درد

Your Questions and Answers

آپ کے سوالات اور جوابات

Introduction

Parents of children who have cancer can be overwhelmed with questions: Can the cancer be cured? What sort of treatment will be necessary? Will the child have pain? Can cancer pain be controlled?

You should not worry that cancer will always cause pain. Remember all cases of pain in children with cancer can be managed and treated successfully. Successful pain management requires that the child, the parents and the health care team communicate



well and work closely together.

تَحْمِيد : -

جن بچوں کو کینسر ہوتا ہے ۔ اُن کے والدین کے پاس کئی سوالات ہوتے ہیں ۔ مثلاً کیا کینسر کا علاج ہے ۔ کس طرح کا علاج اُن کے لیئے ضروری ہے ۔ کیا بچوں کو درد ہوگا اور کیا اس درد پر قابو پایا جائے گا۔

آپ اس بات سے پریشان نہ ہوں کہ کینسر کی وجہ سے درد ہو گا۔ بچوں میں جو درد ہوگا اُس کا کامیاب علاج ہو سکتا ہے۔ درد کا علاج اُس وقت کامیاب ہو سکتا ہے جبکہ والدین اور معانج ایک دوسرے کے ساتھ رابطہ رکھیں اور باہمی تعاون سے کام کریں۔

Questions

Q 1. My child has cancer. Does this mean my child will experience pain like my grandfather did when he had cancer?

سوال نمبر ۱۔ میرے بچے کو کینسر ہے ۔ اور کیا اُس کو اُسی طرح کا درد ہوگا جس طرح میرے دادا کو ہوا کرتا تھا۔ جب وہ کینسر کے مریض تھے؟



Ans: Probably not. The cancers that children get are different than the cancers that adults get. While not all children have pain with their disease, they may have pain from the treatments or the side effects of treatments that help cure or control their disease. Treatments such as radiotherapy (use of x-rays to kill cancer cells) and chemotherapy (use of drugs to kill cancer cells) can have painful side effects. Needles placed directly into the vein to draw blood or give medicine, finger sticks to get blood samples, spinal taps, and bone marrow tests hurt. Whether pain comes from the disease or the treatments for the disease, the most important thing to know is that pain can be treated. Your child's doctors and nurses want your child to be comfortable. The best way to manage your child's pain is to work closely with them.

جواب۔ شاید ایسا نہیں ہے۔ بچوں کو کینسر بڑوں سے مختلف ہوتا ہے۔ اور جن بچوں کو کینسر ہوتا ہے ان سب کو کینسر کی



وجہ سے درد نہیں ہوتا۔ اُن چیزوں کی وجہ سے بھی درد ہوتا ہے جن سے ان کا علاج کی جا رہا ہے۔ مثلاً ایکسرے یا دوائیاں جو اُسے دی جاری ہیں۔ یہ درد بیماری کی وجہ سے ہو یا دوائیوں کی وجہ سے ہو اس کا علاج ہو سکتا ہے۔ معانج چاہتے ہیں کہ بچوں کے درد کا علاج کیا جائے۔ سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ مل جمل کر علاج کیا جائے۔

Q 2. Do infants experience pain?

سوال نمبر ۲۔ کیا معصوم بچے درد محسوس کرتے ہیں؟

Ans. Yes! The belief that infants do not experience pain is a myth. Even though they are unable to talk about it, infants feel pain. They need to be treated with the same care and concern given to adults in pain.

جواب۔ یہ کہنا کہ معصوم بچے درد محسوس نہیں کرتے ایک خام خیالی ہے۔ اگرچہ وہ اپنے اس درد کے بارے میں کچھ نہیں کہہ سکتے۔ مگر وہ اس کو محسوس کرتے ہیں ان کو بھی اس کی ضرورت ہے کہ اُن کا علاج بھی اُسی طرح کیا جائے جس طرح بڑوں کا کرتے ہیں۔



Q 3. How can I tell if my child is in pain?

سوال نمبر ۳۔ میں کس طرح بتاؤں کہ میرے بچے کو درد ہے؟

Ans. Infants, toddlers, young children, and adolescents show their pain in different ways.

Look for the following pain symptoms:

Infants- Infants in pain move less than normally. They may cry more often and be quite irritable. They may look pale and sweaty. They may not eat as well as usual. Infants in pain may cry out if touched or moved. Parents are often able to recognize these signs of discomfort and can help their child's physician and nurse recognize and treat the pain.

جواب۔ چھوٹے اور بڑے بچے مختلف طریقوں سے اپنے درد کا اظہار کرتے ہیں۔

نو زائیدہ بچے

نو زائیدہ بچے درد میں معمول سے کم حرکت کرتے ہیں۔ وہ اکثر روتے ہیں اور چڑھتے ہو جاتے ہیں۔ ان کا رنگ زرد ہو جاتا ہے۔ ان بچوں کو اگر چھوڑا جائے تو پیچھے اٹھتے ہیں۔



ماں باپ اکثر بچوں کی بے چینی محسوس کرتے ہیں۔ وہ بچے کے علاج کے لیئے ڈاکٹر اور نرس سے مدد لے سکتے ہیں۔

Toddlers

Like infants, toddlers with pain may cry more often, be cranky and be less active than usual. Although toddlers cannot talk clearly about their pain, they can point to where their hurt is located. When talking to toddlers about pain, use phrases they can understand. Do not assume you know where your child hurts.

ذرا بڑے بچے، دودھ پیتے بچے اپنے درد کی وجہ سے اکثر روتے ہیں۔ چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔ اور سُست نظر آتے ہیں۔ اپنا درد پوری طرح سے نہیں بتا سکتے۔ وہ جگہ کی نشاندہی کر سکتے ہیں۔ جہاں درد ہو رہا ہو۔ ان بچوں سے اس طرح بات کریں کہ وہ سمجھ جائیں خود ہی سے اندازہ لگائیں کہ کہاں درد ہو رہا ہے۔

Young children

Since young children can talk, they can discuss their pain. Ask your child to point to



the “owie.” This will help you find out where your child feels pain. You could also ask your child to color on a body drawing to show just where the hurt is.

بڑے بچے

بڑے بچے بول سکتے ہیں۔ اور اپنے درد کے بارے میں بتاسکتے ہیں۔ اُس کی نشاندہی کر سکتے ہیں۔ اس سے آپ کو اندازہ ہو سکتا ہے۔ کہ بچے کو کہاں درد ہو رہا ہے۔ آپ اپنے بچے کو کہیں کہ کسی جسم کی ڈرائینگ پر رنگ کی مدد سے بتائے کہ کس جگہ درد ہو رہا ہے۔

Ask how much it hurts. Try using the Five Faces of Feeling to find out just how much pain your child is feeling. You can also use these faces to find out how much pain the medicines are taking away.

مندرجہ ذیل پانچ چہروں کی ڈرائینگ کی مدد سے آپ کو معلوم ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ کیسا درد محسوس کر رہا ہے۔ اور دوائی کی مدد سے درد کتنا کم ہوا ہے۔

Parents remember this: if young children with



cancer say they have pain, they do.

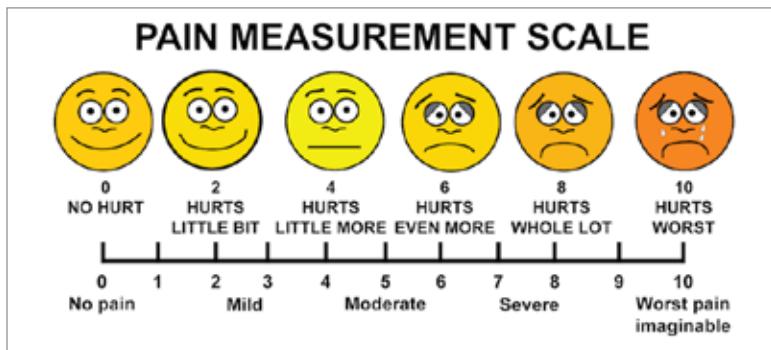
Adolescents- Adolescents react to pain much like adults. They may be very quiet, have problems sleeping, lose their appetites, withdraw from friends and family, or be irritable and angry. They may fear addiction from taking narcotics so that they may not report pain. It is important that adolescents be given the facts about addiction so that their fear will not create needless suffering. A good way for adolescent to rate their pain is on a scale from 0 to 10 with 0 being no pain and 10 being the worst pain imaginable.

ماں باپ یہ یاد رکھیں کہ کینسر والے بچے اگر کہیں کہ انہیں درد ہو رہا ہے تو یقیناً انہیں ہورہا ہو گا۔

بالغ بچے بالکل بڑوں کی طرح درد محسوس کرتے ہیں۔ وہ اپنے درد کے بارے میں بتاسکتے ہیں۔ وہ بہت خاموش ہو جاتے ہیں۔ انہیں بھوک بھی نہیں لگتی۔ اپنے خاندان اور دوستوں سے الگ رہتے ہیں۔ وہ چڑچڑے ہو جاتے ہیں اور غصے میں بھی رہتے ہیں۔ وہ درد کے لیے نشہ آور دوائیاں لینے سے ڈرتے ہیں۔ اس لیے وہ درد کا اظہار بھی نہیں کرتے۔ اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ بڑے بچوں کو ان



دوائیوں کے بارے میں حقائق بتائے جائیں۔ تاکہ انہیں اس ڈر کی وجہ سے ٹیکے کی تکلیف نہ اٹھانی پڑے۔ بچوں کے لیے اچھا طریقہ یہ ہے کہ اپنے درد کے متعلق بتائیں کہ 0-10 کے مطابق ان کا درد کتنا ہوگا۔ 0 سب سے کم اور 10 سب سے زیادہ۔



Q 4. Do children always admit to having pain?

سوال نمبر ۴۔ کیا بچے ہمیشہ مان لیتے ہیں کہ انہیں درد ہو رہا ہے؟

Ans. No! If children are afraid that admitting their pain mean they will have to have a shot or a painful exam. they will often deny they are having pain.

جواب۔ اگر بچے ڈرتے ہیں کہ اس کے علاج ہے انہیں تکلیف ہو گی۔ تو کبھی اپنی اس تکلیف کے بارے میں نہیں بتائیں گے۔

Q 5. My child will complain about pain one



minute and the next minute will be playing with toys. Does this mean my child is faking or complaining of pain to get attention?

سوال نمبر ۵۔ اگرچہ ایک منٹ کے لیے تکلیف بتاتا ہے۔ اور اگلے منٹ وہ اپنے کھلونوں سے کھیل رہا ہوتا ہے۔ تو اس کا یہ مطلب ہے وہ درد سے اپنی توجہ ہٹانا چاہتا ہے۔ وہ درد کا بہانہ نہیں بن رہا ہے۔ بلکہ وہ توجہ حاصل کرنا چاہتا ہے؟

Ans. No! Fortunately, children have a built-in way to help them deal with pain. This is called “distraction.” Children can distract themselves from pain by playing with toys or by talking and playing with others. Just because your child can be distracted from pain, doesn’t mean that the pain is being faked. Take your child’s complaints of pain seriously.

جواب۔ خوش قسمتی سے بچوں کے اندر اپنا ایک طریقہ ہوتا ہے۔ کہ اپنے کھلونوں یا دوسروں کے ساتھ کھیل کر اپنے درد سے توجہ ہٹا لیتے ہیں۔ اگرچہ اس طرح اپنی توجہ درد سے ہٹایتا ہے۔ تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ بچہ درد کا بہانہ بن رہا ہے۔ بچوں کے درد کا سنجیدگی سے نوٹس لیں۔



Q 6. What is the best way to treat cancer pain in children?

سوال نمبر ۶۔ پچوں میں اگر کینسر کا درد ہے تو اس کے علاج کا بہترین طریقہ کیا ہے؟

Ans. The best way to treat cancer pain in children is to treat the cancer itself. This treatment may include chemotherapy, radiotherapy, surgery or a combination of these approaches. Unfortunately, as explained earlier, these treatments themselves may hurt or sometimes produce side effects that cause pain. Many effective pain relieving medicines are available to control most of the pain related to the disease and treatment methods. In addition to medicines, behavioral techniques can be used to help decrease pain.

جواب۔ پچوں میں اگر کینسر کا درد ہے تو اس کے علاج کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اُس کے کینسر کا علاج کیا جائے۔ اس علاج سے ہو سکتا ہے کہ Radiotherapy اور Surgery یا Chemotherapy کروانی پڑے یا پھر ان سب چیزوں سے علاج کیا جائے۔ بد قسمتی سے اس



علاج سے کبھی کچھ تکلیف بھی ہوتی اور اس علاج سے کبھی سائیڈ افیکٹ بھی ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے درد ہوتا ہے۔ درد کو کم کرنے کی بہت سی دوائیاں مل جاتی ہیں۔ دوائیاں کے علاوہ معالج کے رویے میں تبدیلی بھی درد کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

Q 7. What kinds of medicines can be used to relieve cancer pain in children?

سوال نمبر ۷۔ پچوں میں کینسر کا درد کم کرنے کے لیئے کون کون سی دوائیاں استعمال کرنی چاہیے؟

Ans. The same kind of medicines used for relieving pain in adults are used for relieving pain in children, but dosages need to be based on the size of the child. Non-narcotic medicines, such as acetaminophen (such as Tylenol ®), relieve mild pain. These are usually the first medicines given to a child for pain relief. Aspirin and similar drugs like ibuprofen are almost never used in children with cancer because they can increase the chance of bleeding. Remember that many pain relieving medicines contain aspirin, so always ask



your doctor or nurse before you give these to your child. Mild narcotic medicines, such as codeine, offer greater pain relief. Codeine can be given by mouth, and can be combined with acetaminophen. Stronger narcotic medicines, such as morphine, relieve severe pain. The best way to give these drugs is by mouth, but they can also be given rectally or under the skin by injection into the muscle or into a vein. Intramuscular injections are rarely given because they are painful and there are other ways to give medicines that work just as well.

جواب - درد کم کرنے کی جو ادویات بڑوں کو دی جاتی ہیں اسی قسم کی ادویات بچوں کو دی جاسکتی ہیں۔ مگر دوائیوں کی مقدار بچوں کی عمر کے مطابق ہونی چاہیے۔ بغیر نشہ کی ادویات مثلًا acemaminophen , such as colpol ہلکے درد کہ لیئے دی جاسکتی ہے۔ یہ بچوں کے درد کے آرام کے لیے پہلی دوائی ہوتی ہے۔ اسپرین اکثر کینسٹر میں مبتلا بچوں کو نہیں دی جاتیں۔ کیونکہ اس سے بلیدنگ کا خطرہ ہوتا ہے۔ یہ دوائیاں بچے کہ دینے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ



کریں۔ بلکن نشہ آور دوائیں مثلاً Codeine وغیرہ درد سے زیادہ آرام دیتی ہیں۔ اور ایسے Acetaminophen کے ساتھ ملا کر دیا جاسکتا ہے۔ زیادہ نشہ آور دوائیں مثلاً Morphine لینے سے شدید درد سے بہت آفاقہ ہوتا ہے۔ ان دوائیوں کے استعمال کا بہتر طریقہ یہ کہ انہیں منہ کے ذریعہ لیا جائے۔ یا انجکشن کے ذریعہ پھٹوں یا جلد کے اندر لگایا جائے۔ یا خون کی نالی میں لگایا جائے۔ پھٹوں یا جلد کے اندر لگایا جائے۔ یا خون کی نالی میں لگایا جائے۔ پھٹوں کے اندر ٹیکہ لگانے سے درد بہت ہوتا ہے۔ یہ بہت کم لگانے چاہیے۔

Q 8. Should I give my child pain medicine on a regular schedule, for example, every three hours; or only when the pain comes back?

سوال نمبر ۸۔ کیا اپنے بچے کو درد کی دو باقلائدگی سے دینی چاہیے مثلاً ہر تین گھنٹے بعد یا پھر جب درد شروع ہو جائے؟

Ans. For some patients, pain comes and goes. These people may manage their pain by taking medicines as needed when the pain returns. For others with more constant pain,



medicines should be taken on a regular schedule, according to the physician's directions, usually every three to four hours. These medicines work best when there is a constant level in the body. Giving medicines at regularly scheduled times or "around the clock" is the best way to get a constant level. Giving the child medicine before the pain returns also results in better pain relief with fewer side effects. If you wait until pain starts before giving the medicine, your child will probably need a higher dose to become comfortable again.

جواب۔ بعض مريضوں کو درد آتا اور جاتا ہے۔ ایسے مريض کو جب درد شروع ہوتا ہے تب دوائی دیتے ہیں۔ ایسے مريض جن کو مستقل درد رہتا ہے۔ انہیں ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق تین یا چار گھنٹوں کے بعد دوائی لے لیتی چاہیے۔ یہ دوائیاں ایک خاص مقدار میں دی جائیں تو ان کا اچھا اثر ہوتا ہے۔ پچھے کو اگر درد سے پہلے دوائی دی جائی تو اس کا اچھا اثر ہوتا ہے۔ درد میں افقہ رہتا ہے۔ اور دوائی کا مضر اثر بھی نہیں ہوتا۔ اگر درد کا انتظار کر کے دوائی دی جائے تو شلائد آپ کو



درد کے آفاق کے لیے زیادہ مقدار میں دوائی دینی پڑے۔

Q 9. How can I tell if the pain medicine is working for my child?

سوال نمبر ۹۔ میں کس طرح بتاؤں کہ درد کی یہ دوا میرے بچے کے لئے مفید ہے؟

Ans. If your child's pain symptoms decrease after a dose of medicine, you can assume that the pain medicine is working. For example, when an infant's pain is relieved, you'll notice less fussiness or crying. You can ask an older child to rate pain according to the Five Faces of Feeling. Older children and adolescents may be able to tell you how their pain feels on a scale of 0 to 50, with 0 being no pain, and 5 being the worst pain imaginable.

Most medicines used for severe pain cause sleepiness. So, if your child falls asleep, It is usually a good sign that the medicine is working. However, continuing sleepiness should be brought to the doctor's and nurse's attention.

جواب۔ درد کی اس سے اگر آرام محسوس ہو تو یہ سمجھیں کہ



یہ دوا اثر دکھا رہی ہے ۔ اور بچہ رونا بند کر دیتا ہے ۔ آپ بڑے کو کہہ سکتے ہیں کہ ”درد سکیل“ سے اپنی درد کا بتائے 0 سے 5 تک اُس کو کتنا درد ہوتا ہے ۔ 0 کا مطلب ہے درد کم ہے اور 5 کا مطلب ہے شدید درد ہے ۔ شدید درد کی دوا سے نیند بہت آتی ہے ۔ اگر بچے کو درد کے استعمال سے نیند آتی ہے تو سمجھیں کہ دوائی اچھا اثر دکھا رہی ہے ۔ اگر بچہ متواتر سو رہا ہو تو ڈاکٹر اور نرس سے مشورہ کریں ۔

Q 10. What other things can I do to make sure that my child's pain is under good control?

سوال نمبر ۱۰۔ دوسری چیزوں کی مدد سے اس بات کو یقینی بنانے کے لیے میں کیا اور کر سکتا ہوں کہ میرے بچے کا درد بہتر کنڑوں میں رہے؟

Ans. It helps to write down the questions you have about your child's pain. Write down things you notice about your child's reaction to pain, what makes the pain worse or better and what kind of response your child has to pain medications. For example, record such things as activity levels, constipation, and the effect



of positioning during procedures.

Also, ask your child's doctor and nurse how they tell if your child is having pain. Are they using the Five Faces of Feeling, a scale of 0 to 5, or some other way? And, be sure to keep a record of their answers to your questions.

جواب۔ بچے کے درد کے بارے میں جو سوال آپ کے ذہن میں ہوں بہتر ہے کہ انہیں لکھ لیا جائے۔ درد میں آپ کے بچے کا جور دیہ آپ کو نظر آئے اُسے لکھیں۔ کس چیز سے درد زیادہ یا کم ہوتا ہے۔ درد کی دو ایوں میں جو روڈ عمل بچے میں ہوتا ہے اُسے لکھیں۔ مثلاً کھلیل کود میں اُس کا روایہ کیا ہوتا ہے۔ اُس کو قبضہ ہے کہ نہیں۔ اُنھنے میں وہ کیا محسوس کرتا ہے۔ اُسے لکھیں اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ بچے کے درد کے بارے میں اُس کی کیا رائے ہے۔ تصویر والی چیزوں کا دیکھ کر آپ کے بچے کو درد کے سکیل 0 سے 5 تک کیا نمبر دیں گے۔ اُن کے جوابات کا ریکارڈ رکھیں۔

Q 11. What if my child does not like medicines or is afraid to take medicines?



سوال نمبر ۱۱۔ بچے گولیاں لینا پسند نہیں کرتے۔ کچھ بچوں کو دوائی کا ذائقہ پسند نہیں ہوتا۔ تو کیا کیا جائے؟

Ans. To solve the problem of a child's dislike for medicines, some pain medicines are available in pleasant tasting liquids. Most pills can be crushed and mixed with small amounts of food or juice, or put in empty gelatin capsules that are available from the hospital or drug store.

جواب۔ بچوں کے ان مسائل کا حل یہ ہے کہ ان کے اچھے ذائقوں والے شربت مل سکتے ہیں۔ کچھ دوائیوں کو پیس کر کسی کھانے یا جو س میں ملا کر دیا جاسکتا ہے۔ یا جیلیٹ کے خالی کیپسول جو بازار سے کسی دوائیوں کی دوکان سے مل سکتے ہیں۔ ان میں ڈال کر یہ دوائی دی جاسکتی ہے۔

Q 12. What if my child throws up the medicine? Should I give another dose?

سوال نمبر ۱۲۔ اگر بچہ دوائی منہ سے نکال پھینک دے تو کیا دوسرا خوراک دی جاسکتی ہے؟



Ans. If your child throws up within a half hour after receiving medicine, or if you see the pills in what your child has vomited, give the child another dose. If it's been longer than a half hour and your child's pain is improved, don't give another dose. If nausea and vomiting continue, call your doctor or nurse.

جواب۔ اگر بچہ دوائی لینے کے بعد آدھ گھنٹے کے اندر دوائی کو منہ سے نکال دیتا ہے تو اُسے دوسری خوراک دینی چاہیے۔ آدھ گھنٹے یا زیادہ عرصہ کے بعد نکال دے اور اُس کا درد کچھ بہتر ہو تو دوسری خوراک نہ دیں۔ اگر الٹی جاری رہے تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

Q 13. What are the side effects of narcotic analgesics (strong pain medicines)?

سوال نمبر ۱۳۔ زیادہ اثر والی درد کی دوا کے مضر اثرات کیا ہونگے؟

Ans. Your child may experience constipation, drowsiness, or nausea and vomiting. You should always discuss these and other side effects with the doctor or nurse. These side effects can be treated. They are not a reason



to stop giving your child the medicine.

Just a note: to protect children, especially teenagers, they must be warned that driving and other activities (like using power equipment) can be dangerous if they are drowsy from the effects of the narcotic analgesics.

It is important to remember that other medicines (such as medicines for nausea and anxiety) can make this drowsiness worse.

جواب زیادہ اثر والی دوائی سے بچے کو قبض ہو سکتی ہے۔ غنودگی، دل کا متلانا یا الٹی ہو سکتی ہے۔ آپ کو ان چیزوں کے بارے میں مشورہ کرنا چاہیے۔ ان کے سائیڈ افیکٹ کی وجہ سے دوائی کو نہیں چھوڑنا چاہیے۔ ان کا علاج ہو سکتا ہے۔ احتیاط خاص طور پر بڑے بچوں کو بتایا جاسکتا ہے کہ ایسی کیفیت میں انہیں گازی نہیں چلانی چاہیے اور بھاری مشینزی کا استعمال نہ کریں اگر انہیں غنودگی محسوس ہو رہی ہو۔ اور یہ یاد رکھنا چاہیے کہ الٹی بند کرنے والی دوا اسے غنودگی زیادہ ہو جاتی ہے۔

Q 14. What can be done about constipation?



سوال نمبر ۱۲۔ قبض ہو تو کیا کرنا چاہیے؟

Ans. Prevention is the best approach to constipation. It's important to keep track of your child's bowel movements, particularly if your child has had problems with constipation.

Make sure that your child drinks plenty of liquids and eats high fiber foods like fruits and vegetables, whole wheat bread, bran cereal and bran muffins.

If your child does not have a bowel movement after two or three days, the doctor or nurse may suggest a mild laxative such as, Colace®, or Dulcolax®.

جواب۔ قبض ہو تو احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ اپنے بچے کو کہیں کہ پانی زیادہ پینے۔ ریشہ دار اشیاء کا زیادہ استعمال کرے۔ گندم کے موٹے آٹے کی روٹی اور دلیے کا استعمال کرے۔ اگر آپ کا بچہ دو یا تین دن قبض میں مبتلا ہے تو اُس کا ڈاکٹر اُسے ہلکی قبض کشادوائی دے سکتا ہے۔

Q 15. What can be done for nausea and vomiting?

سوال نمبر ۱۵۔ اگر جی متلاata ہو تو یا الٹی ہو رہی ہو تو کیا کرنا چاہیے؟



Ans. First, it's important for the doctor to figure out if the nausea and vomiting are from the pain medication. Other reasons for nausea and vomiting include: poor control of cancer pain; the location of the tumor; chemotherapy; radiation therapy; or other medicines your child might be taking. If nausea is caused by the pain medication, it will usually go away in a few days. If the nausea continues, call your list of questions for the doctor and nurse.

Be sure to include our concerns about side effects on your list of questions for the doctor and nurse.

جواب۔ سب سے پہلے ڈاکٹر اس بات کو یقینی بنائیں کہ کیا جی متنانا یا اُلٹی کا ہونا درد کی دوائی کی وجہ سے ہے اگر کینسر کا درد ٹھیک طریقے سے کنٹول نہیں ہوتا تو اس کی وجہ سے بھی جی متنانا اور اُلٹی ہو سکتی ہے۔ اگر دوائیوں کی وجہ سے اُلٹی ہو رہی ہو یا دوائی کے مضر اثرات پر خاص طور پر دے کر بات کریں۔

Q 16. What if my child seems doped up or “out of it?”



سوال نمبر ۱۶۔ دوائی لینے کے بعد اگر بچہ مسلسل سوتا رہے؟

Ans. Your child may sleep more for the first 48 hours after getting pain relieving medicines because of sleep lost due to pain. If drowsiness or dizziness continues and it interferes with daily activities, call your doctor or nurse.

جواب۔ اگر بچہ درد کی دوائی کے استعمال کے بعد 48 گھنٹے سوتا رہے اور اس کی روزانہ کی مصروفیات بھی نہ ہو سکتی ہوں تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

Q 17. If my child takes strong pain medicines to control pain, will there be anything to control the pain if it gets worse?

سوال نمبر ۱۷۔ اگر میرا بچہ درد کے لیے زیادہ اثر والی دوائی لے رہا ہو پھر بھی درد ہو رہا ہو تو کیا کرنا چاہیے؟

Ans. Yes. Many people fear that if narcotic analgesics are used too early they will not be effective if the pain gets worse. This is not true. Your child's pain may not get worse. If it does, a larger dose of the medicine or a



stronger medicine can be prescribed safely. Plus, there may be other ways to help control your child's pain so that an increase in the pain medicine will not be necessary.

جواب۔ بعض لوگ اس بات سے ڈرتے ہیں کہ اگر Narcotic جلدی لے لیں جب درد زیادہ ہو تو یہ اثر نہیں کرتیں۔ یہ صحیح نہیں ہے اگر درد زیادہ ہو تو زیادہ عرصے کے لیے دوائی دی جاسکتی ہے۔

Q 18. Will my child become a drug addict if given narcotic analgesics?

سوال نمبر ۱۸۔ اگر بچے کو نشہ آور درد کی دوائیاں دیں تو کیا بچہ اس کا عادی ہو جائے گا۔

Ans. No. A child in pain needs relief. Once the pain is gone, the child will no longer need pain medicine. At this time, the medicine can be gradually discontinued.

The fear of drug addiction has made people believe that cancer patients will get “hooked” on these medicines and become addicts.



The truth is that addiction is extremely rare when cancer patients take narcotic analgesics for pain. Drug addiction means that a person is taking a drug to get a psychological "high" instead of relief from physical pain.

جواب۔ نہیں بچے کو درد سے زیادہ آرام کی ضرورت ہوتی ہے ۔
اگر بچے کا درد ختم ہو جاتا ہے ۔ اس کو نیند کے لیے دوائی کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اور درد کی دوا ختم کی جاسکتی ہے ۔
درد کو ختم کرنے کے لیے جو دوائیاں استعمال کی جاتی ہیں
إن سے لوگ ڈرتے ہیں کہ ان کے استعمال سے کینسر کے
لوگ نشہ کے عادی ہو جاتے ہیں ۔ سچ تو یہ ہے کہ کینسر
کے مریض کو نشہ بہت کم ہوتا ہے۔ کیونکہ نشہ کا عادی
ہونے کا مطلب یہ ہے کہ وہ یہ دوائی ذہنی آسودگی کے لیے
لیتے ہیں کسی تکلیف کے لیے نہیں۔

Q 19. Does the adolescent with cancer pain need special consideration?

سوال نمبر ۱۹۔ کیا کینسر کے بڑے بچوں کو خاص توجہ کی ضرورت ہوتی ہے؟



Ans. Yes. The massive campaign against drug abuse may cause adolescents to worry about becoming addicted to narcotic analgesics. In fact, they may not admit to having pain for fear that they will receive narcotics and become addicted. Adolescents must be reassured that addiction is rarely if ever a problem when they take narcotics for pain. When the pain goes away, they will be able to stop taking pain medicine.

Another special consideration for adolescents is dealing with the psychological suffering that can accompany their disease. Understandably, these young people may be frightened and anxious about their cancer and they may confuse their anxiety with pain.

Peer group pressure is also important in adolescence. Adolescents and their friends must be given accurate information and encouraged to talk openly about cancer, cancer pain and pain medicines. They must realize that a person taking narcotics such as codeine or morphine for pain is not a drug addict and will not become addicted. The



pain medicines are a necessary part of the treatment.

جواب۔ جی ہاں! بڑے بچے اس ڈر سے کینسنس کی دوائیاں نہیں لیتے کہ وہ اس کے عادی ہو جائیں گے۔ انہیں اس کی یقین دہانی کرائیں کہ اگر وہ درد کے لیے دوائی لے رہے ہیں تو وہ اس کے عادی نہیں ہوں گے۔ جب ان کا درد ختم ہو جائے گا وہ اس کو چھوڑ سکتے ہیں۔ اس عمر کے بچوں میں اس بیماری سے جو نفساتی پر یہشناں ہوتی ہیں ان کا خیال رکھنا چاہیے۔ وہ اس بیماری سے ڈرتے ہیں۔ وہ اپنی اس بیماری سے پریشان ہوتے ہیں۔ یہ پریشانی درد کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ ان بچوں کو اور ان کے دوستوں کو کینسنس اور اس کی دوائیوں کے بارے میں معلومات دیں چاہیے۔ تاکہ نشرہ آور دوائیوں کے بارے میں کسی غلط فہمی کا شکار نہ ہوں۔ ان کو اس بات کو سمجھ لینا چاہیے کہ وہ شخص جو درد کے لیے نشرہ آور دوائی لیتا ہے وہ اس کا عادی نہیں ہو جاتا۔ درد کی دوائیاں اس کے علاج کے لیے ضروری ہیں۔

Q 20. What other ways are there to control pain and anxiety in children with cancer?



سوال نمبر ۲۰۔ دوسرے کون سے طریقے ہیں جو بچوں کے کینسٹر کے درد اور ان کی پریشانی کو دور کر سکیں؟

Ans. Since children are often very fearful of procedures, it is helpful to explain a test shortly ahead of time. This gives the child some time to accept the idea and practice ways to relieve discomfort. Health care professionals can teach you and your child these ways to help reduce pain and anxiety. Also, children are often less anxious if a parent is with them during a procedure.

Some of the ways to reduce pain and anxiety without medicines include distraction techniques such as play therapy, story telling, and art therapy. Practicing positions to take during a procedure, relaxation, and self-hypnosis are also techniques that can help children who are undergoing uncomfortable tests.

Older children can learn to relax by listening to music or using self hypnosis. Listening to music by using tape player with head phone has been shown to be very



effective in distracting and relaxing young patients.

جواب۔ چونکہ بچے درد کو کنٹرول کرنے کے طریقوں سے ڈرتے ہیں اس لیے بچے کو ٹیسٹ کے بارے میں مختصر طور پر بتایا جائے بچہ آہستہ آہستہ علاج کے ان طریقوں کو قبول کر لے گا۔ درد کا ماہر ڈاکٹر آپ کو اور بچے کو درد دور کرنے والے طریقوں کا بتائے گا۔ علاج کے دوران اگر بچے کے ماں باپ اُس بچے کے ساتھ ہوں تو وہ زیادہ پریشان نہیں ہو گا۔ دوائیوں کے علاوہ کچھ اور طریقے بھی ہیں جو درد کم کرتے ہیں۔ مثلاً کھانی سنانا، کھیل میں بچوں کو مصروف رکھنا یا آرٹ کا شغل اپنانا مثلاً تصویریں وغیرہ بنانا۔

Q 21. What if my child needs to take pain medicines while attending school?

سوال نمبر ۲۱۔ اگر میرا بچہ سکول جاتا ہے اور دوائی بھی استعمال کرتا ہے تو کیا کرنا چاہیے؟

Ans. If your child is having pain and needs to receive medicine while in school, contact your child's school nurse or teacher. Give them



information about the need for the medicine, the schedule for taking the medicine, possible side effects, and who to contact if your child has problems.

Arrangements can be made between your child and the teacher so that your child can take pain relievers at the light time without attracting undue attention.

Give the school correct and complete information so that your child's needs are understood and so that "drugs" do not become an Issue.

جواب۔ اگر ایسا ہے تو سکول کے طاف اور نس سے رابطہ رکھیں۔ ان کو بتائیں کہ بچے کو اس دوائی کی ضرورت ہے۔ اس کے سائید افیکٹ بھی ہوتے ہیں۔ اگر بچے کو ضرورت پڑے تو اپنے ٹیچر سے رابطہ کریں۔ درد کی دوالے سکتا ہے۔ اگر اُسے ضرورت پڑے تو سکول والوں کو درد کے بارے میں مکمل معلومات دیں تاکہ درد کی دوا کوئی مسئلہ نہ بنے۔

Q 22. Should children stay away from certain foods whilst on medication?

سوال نمبر ۲۲۔ کیا بچوں کو کوئی مخصوص خوراک سے اجتناب کرنا چاہیے؟



Ans. Not necessarily, however, if certain organs of the body are involved then some types of food might be avoided.

جواب۔ ضروری نہیں، لیکن اگر جسم کے کوئی اعضاء خراب ہوں
تب کچھ قسم کی خوراک سے پرہیز کریں۔

Q 23. If the child seems weaker whilst on medication, what should a parent do?

سوال نمبر ۲۳۔ اگر بچہ ادویات کی وجہ سے کمزور ہو تو والدین کیا کریں؟

Ans. Cancer and the medication use may make the child feel weak, once the child is on these medication regular blood tests are advised at specific intervals.

جواب۔ اس صورت میں خون ٹیسٹ ضروری ہے۔

Q 24. How often should a child with cancer be visiting the doctor for check-ups?

سوال نمبر ۲۴۔ ڈاکٹر سے مشورہ کتنی بار ضروری ہے؟

Ans. This can be variable and will be advised by your doctor.

جواب۔ یہ آپ کے ڈاکٹر خود آپ کو بتائیں گے۔

Q 25. What support can parents and siblings give to a child with cancer pain?



سوال نمبر ۲۵۔ والدین بچوں کی کیا مدد کر سکتے ہیں؟

Ans. They should treat them normally and provide psychological support.

جواب۔ عام بچوں کی طرح سلوک کریں نفسیاتی مدد ضروری ہے۔

Q 26. When should a child with cancer stop attending school?

سوال نمبر ۲۶۔ سکول کب سے جانا بند کریں؟

Ans. If the child is physically stable, he/she should continue school however due to anti cancer medication, their resistance against infection may reduce. In those situations school/public places may be avoided.

جواب۔ اگر بچہ فزیکل طور پر ٹھیک ہے تو سکول جانے میں کوئی حرج نہیں۔ البتہ کینسر کی وجہ سے قوت دفاعت کم ہو جاتی ہے۔ تو اس صورت میں منع ہے۔

Q 27. Are there any specific activities for children's with cancer to distract them from pain?

سوال نمبر ۲۷۔ کیا بچوں کو کسی خاص مشغله سے درد میں کمی ہو سکتی ہے؟

Ans. Any form of pain can be avoided/ distracted



by different approaches like, keeping busy, playing with psychological support.

جواب - ہاں بچوں کو کھیل وغیرہ میں مشغول رکھنے سے درد میں کمی ہو سکتی ہے -



CANCER PAIN IN ADULTS

بالغوں لوگوں میں کینسر کا درد

Your Questions with Answers

آپ کے سوالات جوابات کے ساتھ

Q 1. Does everyone with cancer have pain?

سوال نمبر ۱۔ کیا ہر اُس شخص کو درد ہوتا ہے جسے کینسر ہو؟

Ans. No. Not everyone with cancer has pain. And, those who do have pain from cancer don't always have pain. Their pain may be only temporary and may improve with treatment, healing, and time. But if pain persists, it's important to realize that it can be relieved.



جواب۔ یہ ضروری نہیں کہ ہر کینسر والے شخص کو درد ہو۔ اور یہ ہمیشہ ہمیشہ نہیں رہتا۔ وقت اور علاج کے ساتھ یہ ختم ہو جاتا ہے۔ اگر یہ درد رہتا ہے تو بہت ضروری ہے کہ یہ یقین کیا جائے کہ درد ختم ہو سکتا ہے۔

Q 2. How does cancer cause pain?

سوال نمبر ۲۔ کینسر کس طرح کے درد کا سبب ہو سکتا ہے؟

Ans. Most of the pain of cancer is from the cancer itself as it pushes on bone or other organs or nerves. Cancer treatments themselves can cause pain. No matter what the cause, the pain associated with cancer can be relieved.

جواب۔ کینسر کے بہت سے درد اس وقت ہوتے ہیں۔ جب یہ ہڈی ویں، دوسرے اعضاء یا پھول پر دباؤ ڈالتے ہیں۔ اور کبھی کینسر کے علاج کی وجہ سے بھی یہ درد ہو جاتا ہے۔ وہ درد کینسر کی وجہ سے ہواں کا علاج ہو سکتا ہے۔

Q 3. How can I describe how my cancer pain affects my life?

سوال نمبر ۳۔ میں کسے بتاؤں کہ کینسر کے درد نے میری زندگی کو کسے متاثر کیا ہے؟



Ans. Since there are no lab tests or x-rays that can measure pain, you must tell your doctor and nurse how the pain is affecting your life and whether you're getting adequate pain relief from the medicines you are taking.

To begin describing your pain, explain to your doctor and nurse how it is affecting your everyday life. For example: As a result of your pain have you lost interest in everyday activities? Is it difficult to work, to enjoy hobbies, to visit with friends and relatives? Is the pain affecting your appetite? Is it keeping you from getting a good night's sleep?

When your pain is relieved do you have more energy? Do your spirits pick up, do you feel more comfortable, do you have a better appetite, and are you able to be more independent?

جواب۔ اس وقت تک ایسا کوئی ٹھیکیت یا ایکسرے دریافت نہیں ہوا جو یہ بتائے کہ درد کیا ہے۔ صرف آپ ہی اپنے ڈاکٹر یا نرس کو بتاسکتے ہیں کہ اس درد نے آپ کی زندگی کو کس طرح متاثر کیا ہے۔ اور آپ کے روزمرہ معاملات کو کس طرح



متاثر کیا ہے۔ مثلاً آپ کے زوز مرّہ کے کام سے دلچسپی ختم ہو گئی ہے اور کوئی بھی کام کرنا مشکل لگتا ہے اور کسی کام سے لطف اندوز نہیں ہوتے۔ دوستوں اور رشتہ داروں کے ساتھ جانا بھی اچھا نہیں لگتا۔ درد سے آپ کی بھوک بھی متاثر ہو جاتی ہے۔ اور نیند بھی اچھی نہیں آتی۔ جب آپ کو درد کا افقہ محسوس ہوتا ہے تو کیا آپ کو اپنے اندر طاقت محسوس ہوتی ہے اور اپنے آپ کو پُرسکون محسوس کرتے ہیں اور آپ کو اچھی بھوک محسوس ہوتی ہے۔ اور آپ اپنے کام خود کرنے میں تو وقت محسوس نہیں کرتے۔

Q 4. What else should I tell my doctor and nurse about my pain?

سوال نمبر ۳۔ آپ کو ڈاکٹر یا نرس کو اپنے درد کے بارے میں کیا بتانا چاہیے؟

Ans. Tell them what the pain feels like, where it is located, and how it changes over time. Be ready with answers to these questions:

- When did your pain Starts?
- Where do you feel pain?



- Is your pain sharp, dull, burning, tingling, aching?
- How much pain do you feel? Is it mild, moderate, or severe?
- How does the pain feel on a scale of 0 to 10, with 0 being no pain, and 10 being the worst pain imaginable.
- Is your pain constant, or does it come and go?
- What makes your pain feel better? What makes it feel worse?
- What have you tried for pain relief?
- How much pain do your current medicines take away? Almost all of it? Less than half? If medicines help, how many hours of pain relief do they provide? You may express your pain relief according to Pakistan coin scale.

جواب۔ انہیں بتائیں کہ درد کیسا ہے۔ اور کہاں ہوتا ہے۔ اور وقت کے ساتھ اس کی شدت میں کمی بیشی ہوتی ہے۔ اور ان

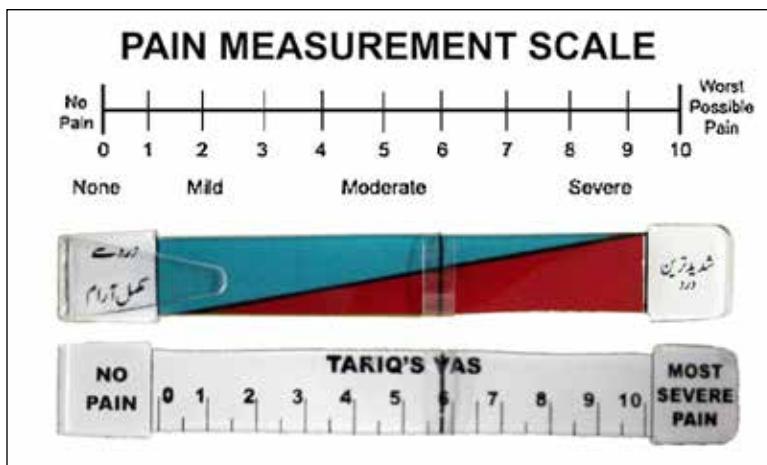
سوالوں کے جوابات دینے کے لیے تیار ہیں۔

• آپ کو درد کب شروع ہوتا ہے۔

• کہاں محسوس کرتے ہیں۔



- کیا آپ قادر بہت شدید ہے۔ آہستہ ہے۔ کیا اس جگہ جلن محسوس کرتے ہیں۔
- سکیل پر آپ کو درد کو 1 سے لے کر 10 تک کہے بتائیں گے۔
- کیا آپ قادر متواتر ہے یا کم زیادہ رہتا ہے۔
- کس طریقہ سے آپ کے درد کا آفاقت ہوتا ہے یا شدت آتی ہے۔ اپنے درد کو کم کرنے کے لیے آپ نے کیا کوشش کی ہے۔ جو ادویات آپ استعمال کر رہے ہیں کیا وہ آپ کے درد کو بالکل ختم کر دیتی ہیں یا تھوڑا آرام آتا ہے۔ یا کتنے گھنٹے آرام رہتا ہے۔ یا آپ بتا سکتے ہیں روپے میں کتنے پیسے یا آنے آرام آیا ہے۔





Q 5. What can be done for my pain?

سوال نمبر ۵۔ میرے درد کے بارے میں کیا کیا جاسکتا ہے؟

Ans. The best way to treat cancer pain is to treat the cancer itself with chemotherapy (the use of drugs to kill cancer cells), radiotherapy (the use of x-rays to kill cancer cells), surgery, or a combination of these approaches. These may not be completely successful in relieving pain, however.

Fortunately, many effective pain relieving medicines are available. Here are some facts about cancer pain medicines:

- Non-narcotic medicines such as aspirin or acetaminophen are helpful for mild pain. Other aspirin-like drugs such as ibuprofen can also be used.
- Mild narcotic analgesics (pain relievers), such as codeine are used for moderate pain. Codeine is often combined with aspirin or acetaminophen.
- Stronger narcotic analgesics such as morphine are effective for severe pain. These medicines may also be combined



with aspirin or acetaminophen for more pain relief. There are many strong narcotic analgesics to choose from and they can be given by mouth, by suppository or by injection.

- Other “helper” medicines which your doctor may prescribe for you are not pain relievers, but will aid in overall pain relief.

جواب۔ کینسر کے درد کے علاج کے لیے سب سے بہتر طریقہ یعنی کینسر Cell کو مارنے والی ادویات کا استعمال یا ریڈیو تھرپاپی کا استعمال یا سرجری وغیرہ ہے۔ ان سب چیزوں کے استعمال سے کبھی کبھار آفاقہ بھی نہیں ہوتا۔

لیکن خوش قسمتی سے بہت سی دوائیاں مل جاتی ہیں جن سے آفاقہ بھی ہوگا۔ کینسر کے درد کے بارے میں آفاقہ کی دوائیوں کے بارے میں کچھ حقیقتیں ہیں۔ غیر نشہ آور دوائیں مثلاً اسپرین Acetaminophen ہلکے درد کے لیے مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ دوسرا اسپرین کی طرح کی دوائی مثلاً Ibuprofen بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔



ہلکی نشہ آور دوائی مثلاً Codeine بھی ہلکی درد کے لیے استعمال کی جاسکتی ہے ۔ Codeine اسپرین یا Acetaminophen کے ساتھ بھی دی جاسکتی ہے۔ زیادہ نشہ آور دوائی مثلاً Morphine زیادہ درد کے لیے مفید ہوتی ہے۔ اور یہ منہ سے یا Suppository سے بھی دی جاسکتی ہے۔

Q 6. How will my doctor decide which kind of medicine is right for me and how much of it I should take?

سوال نمبر ۶۔ میرا ڈاکٹر یہ کیسے فیصلہ کرتا ہے کہ کونسی دوائی میرے لیے بہتر ہے اور یہ دوائی کتنی مقدار میں مجھے کھانی ہے؟

Ans. Your doctor has to consider several things before deciding which pain medicine is best for you. These include: the cause of your pain; how bad your pain is; your past experience with pain medicines; and your general physical condition. Your doctor can't tell in advance exactly how much pain medicine you'll need. That's why you have to tell your doctor just how the pain medicines



are working for you, so that medicines and dosages can be changed to fit your needs.

جواب۔ آپ کے ڈاکٹر کو بہت سی چیزیں مدد نظر رکھنی ہوتی ہیں۔ مثلاً آپ کے درد کی وجہ کیا ہے۔ آپ کے درد کی شدت کتنی ہے۔ درد کی دوائیوں کے استعمال کے بعد آپ کے ماضی کے تجربات کیسے ہیں۔ اور آپ کی جسمانی کیفیت کیسی ہے۔ آپ کا ڈاکٹر پہلے سے نہیں بتا سکتا کہ آپ کو کتنی مقدار میں دوائی لینی ہے۔ اس لیے آپ کے اپنے ڈاکٹر کو بتانا ہوتا ہے۔ کہ درد کی دوائیوں سے آپ کو کتنا آفاقہ ہوتا ہے۔ اس سے وہ دوائی کی مقدار مقرر کر سکتا ہے۔ جو آپ کی تکلیف کے مطابق ہو۔

Q 7. What strong pain medicines are available?

سوال نمبر ۷۔ شدید درد کی کونسی دوائیاں مل سکتی ہیں؟

Ans. Strong pain medicines (narcotic analgesics) that are available include: morphine, levorphanol, oxycodone, hydromorphone, and methadone. They differ in how long they last and how they can be given. The most common dosage forms for home use include:



tablets, capsules, liquid solutions and rectal suppositories. These medicines can also be injected underneath the skin or into a muscle or vein. It's easiest to take medicines by mouth, but suppositories or shots may be better if a person has problems with nausea or difficulty swallowing.

جواب۔ شدید درد کی یہ ادویات مل سکتی ہیں مثلاً، Hydromorphone، Lovorphonal، Oxycodone، Morphine اور Methadone یہ دوائیوں کا اثر کتنا رہتا ہے اور یہ کس طرح دینی چاہیے ان کا طریقہ مختلف ہوتا ہے۔ عام طور پر جو دوائیاں گھر میں دی جاتی ہیں ان میں گولیاں، کمپسول اور شربت نما محلول ہوتا ہے۔ یہ ادویات ٹیکے کے ذریعے بھی دی جاسکتی ہیں اگر دوائیوں کے کھانے سے دل متلاata ہو یا گولیوں کے نگنے میں دشواری ہو تو Suppositories کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔

Q 8. What if I don't like to take medicine?

سوال نمبر ۸۔ اگر مجھے دوائی کھانا پسند نہ ہو تو کیا کرنا چاہیے؟



Ans. This is a comment that doctors and nurses often hear. Many times patients feel this way because they feel it's best to "tough out" pain, or because they are afraid of the side effects of medicine.

It isn't a sign of strength to refuse pain control. In fact, good pain control helps you feel stronger, "Toughing it out" is not a way to battle pain. "Toughing it out" may mean losing the battle and allowing pain to win. Side effects from medicine can usually be managed and often ease over time.

جواب۔ یہ شکایت اکثر ڈاکٹر یا نرس کو ملتی ہیں۔ اکثر مریض یہ اس وجہ سے کہتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ اور اس دوا کے عادی ہو جائیں گے۔ اور دوا کے مضر اثرات سے ڈرتے ہیں۔ اور بہتر ہے کہ وہ اس سخت درد کے عادی ہو جائیں اور اس کو برداشت کریں۔ یہ کوئی بہادری نہیں ہے کہ درد کو برداشت کریں اور درد سے انکار کریں۔

Q 9. If I take a narcotic analgesic (strong pain medicine) for pain, do I need to worry about addiction?



سوال نمبر ۹۔ اگر میں درد کے لیے زیادہ اثر والی دوائی لوں تو کیا اس کا عادی ہو جاؤ گا۔

Ans. No. The fear of drug addiction has made some people believe that patients with cancer will get “hooked” on these medicines and will become addicts. The truth is, addiction is extremely rare when cancer patients take narcotic analgesics for pain.

The world of the addict and the world of the cancer patient are not the same. Drug addiction means that a person is taking a drug to get a psychological “high,” instead of relief from physical pain. A person who is suffering pain, as a result of a cancer, needs pain relief. Once the cancer is gone and the pain is gone, the person will no longer need pain medicine. The medicine can then be gradually discontinued. The patient relies on pain medicine only for pain relief.

جواب۔ زیادہ اثر والی کا عادی ہونے والی بات کچھ لوگوں نے بنائی ہے کہ کینسٹر والے لوگ ان دوائیوں کے عادی ہو جائیں گے۔ حق تو یہ ہے کہ ان دوائیوں سے بہت کم لوگ عادی



ہوتے ہیں۔ نشہ کے عادی شخص کی دنیا اور ہوتی ہے۔ اور کینسر کے مریض کی دنیا اور ہوتی ہے۔ نشہ کے عادی شخص کو جسمانی آرام کی بجائے ذہنی سکون چاہئے۔ ایک شخص جو کینسر کی وجہ سے درد میں مبتلا ہے۔ اسے درد سے سے آفاقت چاہیے۔ جب صحت مند ہو جائے تو اس کا درد بھی ختم ہو جاتا ہے اور پھر درد کے لیے دوا کی ضرورت نہیں رہتی۔

آہستہ آہستہ دوا کا استعمال ختم ہو جاتا ہے۔

Q 10. Will my family understand my need to take narcotic analgesics for pain?

سوال نمبر ۱۰۔ کیا میری فیملی کے لوگ اس بات کو سمجھ جائیں گے درد کے لیے مجھے نشہ اور دوا کی ضرورت ہے؟

Ans. Some family members may not believe you're in "enough" pain to need strong pain medicines. Family members may also fear that you'll become a "different person" or even a "drug addict" if you take pain medicines. If your family reacts this way, let them know that without pain relief you can't sleep, eat or enjoy your day. Explain to them that severe pain needs strong medicine and



that you are taking medicines under your doctor's supervision.

If your family needs more information about your pain or pain medications, ask them to talk to your doctor or nurse.

جواب۔ میرے خاندان کے لوگ شائد اس پر یقین نہ کریں کہ میرا درد اتنا شدید ہے کہ مجھے درد کو ختم کرنے کے لیے شدید اثر والی دوائیاں چاہیے اور وہ یہ سمجھتے ہیں کہ میں اس دوائی کا عادی ہو جاؤں گا۔ اور میں اس درد کی وجہ سے نہ سو سکتا ہوں اور نہ کھانا کھا سکتا ہوں۔ اور نہ دن کو آرام کر سکتا ہوں انہیں سمجھائیں کہ سخت درد میں سخت اثر دواؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور یہ دوائیں آپ ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق استعمال کر رہے ہیں۔ اگر انہیں اس بارے میں زیادہ معلومات چاہیے تو وہ آپ کے ڈاکٹر یا نرس سے بات کر سکتے ہیں۔

Q 11. If I get complete pain relief now, will there be anything to control my pain if it gets worse?

سوال نمبر ۱۱۔ اگر میرا درد بالکل ختم ہو گیا ہو تو کوئی اور ایسا طریقہ ہے



کہ اگر درد دوبارہ شروع ہو جائے تو میں اپنے درد کے ختم کرنے کے لیے کیا طریقہ اختیار کروں؟

Ans. Yes. To begin with, your pain may not get worse. If it does, your doctor can prescribe more or stronger medicines. Narcotic analgesics, such as morphine, have no upper limit to the doses that you can safely take, as long as the dosage is increased gradually and you are following your doctor's orders.

جواب۔ اپنے اس درد کو زیادہ نہ ہونے دیں۔ اپنے ڈاکٹر کو تائیں کہ وہ آپ کے درد کو کم کرنے کے لیے زیادہ اثر والی دوائیاں دے گا۔ ڈاکٹر کی ہدایت پر عمل کریں۔ ڈاکٹر آہستہ آہستہ آپ کی دوائی کی مقدار بڑھانے گا۔

Q 12. My doctor wants me to take my pain medicines regularly. Wouldn't it make more sense if I wait for the pain to come back before I take more medicine?

سوال نمبر ۱۲۔ میرا ڈاکٹر چاہتا ہے کہ درد کی دوائیں باقاعدگی سے استعمال کروں کیا یہ زیادہ بہتر نہیں ہو گا کہ میں دوائی اس وقت استعمال کروں جب دوبارہ درد ہو۔



Ans. For some patients, pain comes and goes. These people may manage their pain by taking medicines only when the pain returns. For others, with more constant pain, medicines should be taken on a regular schedule, usually every three to four hours. Pain medicines work best when there is a constant level in the body. By keeping a constant level of pain reliever in your system, and by taking medicine before the pain returns, you will take less medicine and have fewer side effects than if you take medicine only at the sign of pain. It takes more medicine to relieve severe pain than to keep your body in a constant pain-free state.

جواب۔ اگر کچھ مريضوں کو درد کبھی ہوتا ہے اور کبھی نہیں ہوتا۔ ایسے مريض دوائی اس وقت استعمال کریں جب انہیں درد شروع ہو۔ اور جن مريضوں کو درد ہر وقت ہوتا رہتا ہے انہیں دوائی باقاعدگی سے استعمال کرنی چاہیے۔ یعنی تین یا چار گھنٹے کے بعد۔ درد کی دوائیں اس وقت زیادہ بہتر طریقے سے اثر کرتی ہیں جب کہ ان کی مقدار جسم میں مناسب



مقدار میں جاتی رہے۔ اور یہ جسم کو متواتر آرام پہنچاتی رہیں۔ اگر آپ درد کے شروع ہونے سے پہلے دوابا قاعدگی سے لیا کریں تو آپ کو دوا کی تھوڑی مقدار لینی پڑے گی اور اس کے مضر اثرات بھی کم محسوس ہوتے ہیں۔ اگر آپ درد کے شروع ہونے کے بعد دوائی لے لیں تو آپ کو زیادہ مقدار میں دوائی لینی پڑے گی۔

Q 13. What are the side effects of pain relieving medicines?

سوال نمبر ۱۳۔ درد دور کرنے والی ادویات کے سائیڈ افیکٹ کیا ہوتے ہیں؟

Ans. Aspirin and ibuprofen can produce stomach irritation, so be sure to take these drugs with fluids or food. Also, high doses of aspirin can cause a ringing in the ears. Narcotic pain medications can cause: constipation, drowsiness, nausea and vomiting. Always discuss these and other side effects with your doctor, nurse or pharmacist. Constipation tends to be a persistent problem when taking narcotic analgesics, but it can be treated. However, drowsiness, nausea and vomiting tend only to be a bother at first, and often ease over time.



جواب۔ اسپرین یا بروفین معدے پر اثر انداز ہوتی ہے ان کو کھانے کے بعد پانی کے ساتھ لینا چاہیے۔ اسپرین کی زیادہ مقدار کھانے سے کانوں میں گھنٹیاں بننے لگتی ہیں۔ درد کی دوا Norcotic کھانے سے قبض، غنوڈگی دل متلانہ یا الٹی کی کیفیت بھی ہو سکتی ہے۔ یہ دوائی کھانے سے قبض کا ہونا مستقل ہو سکتا ہے۔ اس کا علاج ممکن ہے۔ مگر دل کا متلانا یا الٹی کا ہونا یا غنوڈگی کی تکلیف آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہے۔

Q 14. What can I do about constipation?

سوال نمبر ۱۴۔ قبض کے لیے مجھے کیا کرنا چاہیے؟

Ans. This is the most common side effect of narcotic analgesics. Prevention is the best approach to constipation. To prevent or relieve constipation you should eat foods and drink liquids that help to move your bowels, such as fresh fruits, vegetables, prune juice and any other foods high in fiber like whole wheat bread. Try to drink plenty of liquids, and exercise as much as you are able. Walking may help to prevent constipation and will



make you feel better generally. Patients on narcotic analgesics should take medicine to help soften their stools and move their bowels. Check with your doctor, nurse, or pharmacist to suggest a treatment for you.

جواب۔ دوائی کا یہ عام سائیدِ افیکٹ ہے۔ آپ پانی زیادہ پیسیں خوراک میں تازہ پھل تازہ جوس اور ریشہ دار خوراک لیں۔ گندم کے موٹے آٹے کی روٹی اور ڈبل روٹی استعمال کریں۔ زیادہ چلیں اور ورزش کریں۔ اگر ان چیزوں کے استعمال کے بعد فائدہ نہ ہو تو ڈاکٹر کے مشورے کے بعد کوئی دوائی لیں۔

Q 15. What can I do about drowsiness?

سوال نمبر ۱۵۔ اپنی غنودگی کے بارے میں مجھے کیا کرنا چاہیے؟

Ans. Drowsiness from pain medicine often goes away after a few days. If you do feel sleepy, be careful to avoid situations in which you might hurt yourself and others. Driving, cooking, climbing stairs and using power tools could be dangerous if you are drowsy. Taking pain medicines doesn't exclude you from these activities, but it's important to be aware of signs of drowsiness. Rest as much as needed.



If drowsiness persists, talk to your doctor. Make sure that your doctor knows all of the medicines that you are taking. Do not take over-the-counter medicines or drink alcohol without talking to your doctor about it first.

جواب۔ درد کی ادویات کے استعمال جو غنودگی ہوتی ہے وہ چند دنوں کے بعد ختم ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کو نیند جیسی کیفیت محسوس ہو رہی ہو تو آپ ایسے کام نہ کریں جو آپ اور دوسروں کے لیے پریشانی کا باعث ہوں۔ مثلاً گاڑی نہ چلائیں، سیڑھیاں نہ چڑھیں، کھانا نہ پکائیں۔ اور ایسے اوزار استعمال نہ کریں۔ جن کے استعمال سے غنودگی میں آپ کو تکلیف پہنچ سکتی ہو۔ درد کی دوا لینے کے بعد آپ ان کا استعمال کریں۔ جب آپ کو غنودگی کی کیفیت محسوس ہو یہ کام روک دیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی غنودگی کی کیفیت سے آگاہ رہیں۔ اور جتنا ضروری ہو آرام کریں۔ اگر غنودگی زیادہ برقرار ہو تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ ڈاکٹر کو ان تمام دواؤں کا بتائیں جو آپ استعمال کر رہے ہوں۔ اپنے ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر کوئی دوائی نہ لیں اور نہ ہی الکوحل کا استعمال کریں۔



Q 16. What can I do about other side effects?

سوال نمبر ۱۶۔ دوسرے اثرات کے بارے میں مجھے کیا کرنا چاہیے؟

Ans. If you are nauseated, dizzy, unsteady, confused or have a dry mouth, remember that these symptoms can be due to the cancer, the chemotherapy, the radiation therapy, the pain medicines or other medicines that you may be taking. Talk to your doctor, nurse or pharmacist if these side effects continue.

جواب۔ اگر آپ کو متی ہوتی ہے یا جکڑ آرہے ہیں یا آپ بوکھلا رہے ہوں اور منہ خشک ہوتا ہو۔ یاد رکھیں یہ کیفیت کینسنس کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے۔ یا کمیو تھریپی یا پھر وہ دوائیں جو آپ استعمال کریں اس کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہے۔ اپنے ڈاکٹر یا نرس سے اپنی اس کیفیت کا ذکر کریں۔

Q 17. Does everyone respond the same way to pain medicines?

سوال نمبر ۱۷۔ کیا ہر ایک کی ان دوائیوں کے استعمال سے یہی کیفیت ہوتی ہے؟

Ans. Not everyone responds the same or needs



exactly the same amount of medicine for pain relief. That's why it's so important to tell your doctor and nurse if your medicine isn't working, so changes can be made.

جواب۔ نہیں ہر ایک کی یہی کیفیت نہیں ہوتی۔ ہر ایک کو درد کے آرام کے لیے ایک خاص مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے آپ لیے آپ کی دوائی آپ کو آفاقت نہیں دے رہی تو یہ بہت ضروری ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر کو یا نرس کو بتائیں وہ اس دوائی کو تبدیل کر دیں گے۔

Q 18. Sometimes I wonder if I'm complaining too much about my pain. Do other patients have that feeling?

سوال نمبر ۱۸۔ کبھی کبھی میں حیران ہوتا ہوں کہ اگر میں اپنے درد کے بارے میں بہت زیادہ شکایت کروں گا تو کیا دوسرے مریض بھی ایسا محسوس کرتے ہیں؟

Ans. Some people don't like to tell their doctor or nurse that they have pain. They may feel that "good" patients don't complain about pain or that doctors and nurses might think that



they are a nuisance if they do complain. Your comfort is important to those who are caring for you. Your doctor and nurse rely on you to tell them about your pain. You can make their jobs easier by telling them immediately about any pain that you feel. They expect to treat both your cancer and your pain. The earlier you let your doctor and nurse know that you hurt, the sooner they will be able to help you feel comfortable.

جواب۔ کچھ مریض اپنے درد کے بارے میں اپنے ڈاکٹر اور نرس کو کچھ نہیں بتاتے کوئی کوشش نہیں کرتے۔ شاید وہ سمجھتے ہیں کہ اچھے مریضوں کو شکایت نہیں کرنی چاہیے۔ اپنے ڈاکٹر اور نرس پر بھروسہ رکھیں۔ ان کو اپنے درد کے بارے میں بتا دیں۔ انہیں جتنی جلدی بتائیں گے اتنی جلدی وہ آپ کے آرام کے لیے کوشش کریں گے۔

Q 19. What else do I need to know to maintain my pain control?

سوال نمبر ۱۹۔ مجھے اپنے درد کو کنٹرول کرنے کے لیے کن چیزوں کا جانتا ضروری ہے؟



Ans. You need to know:

- If you can increase your medication dose yourself. If so, by how much?
- What to do if your pain comes back before it's time to take the next dose of medicine.
- What to do if the pain wakes you up.
- What you should do if you forget to take your medicines.

Be sure to write down all the questions you have about your pain and medicines so that you are ready when you talk to your doctor. Many times you can get the answers you need with a simple telephone call to your doctor, instead of waiting until your next visit. Also, write down the instructions that you receive from your doctor, nurse and pharmacist.

جواب۔ آپ کو ان مندرجہ ذیل چیزوں اور باتوں کا جاننا ضروری ہے۔

• اگر آپ اپنی دوائی کو بڑھانا چاہتے ہیں تو کتنی مقدار



بڑھانی چاہیے۔

- اگر آپ کو درد کی اگلی خوراک لینے سے پہلے ہی درد شروع ہو جاتا ہے تو آپ کو کیا کرنا چاہیے۔
- اگر آپ کی نیند درد کی وجہ سے کھل جاتی ہے۔ تو آپ کو کیا کرنا چاہیے۔
- اگر آپ دوائی لینا بھول جاتے ہیں تو آپ کو کیا کرنا چاہیے۔

یہ ضروری ہے کہ آپ درد کے بارے میں سب کچھ لکھ کر رکھ لیں تاکہ اپنے ڈاکٹر کو یہ سب کچھ بتا سکیں اور جب بھی ضرورت ہو فون پر بات کر کے اپنے سوال کا جواب لے سکتے ہیں۔ یہ ضروری نہیں کہ ڈاکٹر سے اگلی ملاقات کا انتظار کریں۔

Q 20. Along with medicines, what else can help my pain?

سوال نمبر ۲۰۔ دوائی کے علاوہ کون سی چیز میرے درد میں میری مدد کر سکتی ہے؟

Ans. If your pain proves difficult to manage with pain medicines or radiation or chemotherapy,



your doctor may refer you to a specialist who can perform a nerve block or neurological procedure to provide you with pain relief. Pain specialist in Pakistan can perform all sort of nerve blocks.

Physical therapy, skin stimulation, vibration, heat or cold applications, as well as various behavioral techniques involving relaxation, distraction, and imagery may also help relieve the pain.

جواب۔ اگر آپ کا درد دوائیوں Radiation اور کمیو تھریپی سے کم نہیں ہو سکتا تو آپ کا ڈاکٹر آپ کو کسی ماہر ڈاکٹر کے پاس بیچ سکتا ہے۔ جو Neuro Surgical Procedure سے درد سے آرام میں آفاقہ کر سکتا ہے۔ پاکستان میں درد کے ماہر ایسا کر سکتے ہیں۔ Physical Therapy, Skin Stimulator, Hot or Cold Applications ان چیزوں کے علاوہ بھی بہت کچھ ہے جو درد سے آفاقہ دے سکتا ہے۔

Q 21. How can my family and friends help?



سوال نمبر ۲۱۔ میرے گھر والے اور دوست اس سلسلے میں کسی طرح مدد کر سکتے ہیں؟

Ans. Communication is very important. Family and friends can contact your doctor or nurse if you are in pain and are unable to call. They should be able to describe your pain, how long you've had it and the effect it is having on you. If your family needs more information about pain control, they can also call.051-5122628 or www.STSP.pk

جواب۔ آپس میں رابطے بہت ضروری ہیں۔ گھر والے اور دوست آپ کے درد کے حوالے سے ڈاکٹر اور نرس سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کے درد کے بارے میں بتا سکتے ہیں۔ کہ آپ کو درجنے کتنا متاثر کیا ہے۔ اور درد کنٹول کرنے کے سلسلے میں وہ ڈاکٹر سے مشورہ کر سکتے ہیں۔ یا ٹیلی فون کر دیں۔ یا ویب سائٹ پر لکھ دیں۔ 051-5122628

Q 22. What if nothing seems to be working?

سوال نمبر ۲۲۔ جب آپ کچھ نہ کر سکیں تو کیا کریں؟

Ans. Sometimes cancer patients are not satisfied



with the pain relief they are getting. If this happens to you, make an appointment with your doctor to discuss the problem. By working closely with your doctor you can usually get better pain relief. Your doctor can also help you to decide if you need to be seen by other specialists in cancer pain management. Remember this: your pain CAN be relieved. Society for Treatment and Study of Pain (STSP) is always at your service.

جواب۔ جب کینسر کے مريض درد کے بارے میں کچھ نہ کر سکیں تو
اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں مشورہ کریں۔ اور آپ کا ڈاکٹر ضرور
پڑنے پر کسی ماہر ڈاکٹر سے مشورہ کے لیے آپ کو کہہ سکتا ہے۔

Q 23. Are There any specific diets I should be on that will decrease/increase my pain?

سوال نمبر ۲۳۔ کیا کوئی خاص خوراک میرے درد میں اثر انداز ہو سکتی ہے؟

Ans. Usually not, however if the digestive system is involved then you consult your doctor.



جواب۔ عموماً نہیں۔ اگر نظام انظام خراب ہے تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

Q 24. Can multiple medicine be taken i.e medicine for cancer pain and medicine for fever?

سوال نمبر ۲۴۔ کیا دوسری ادویات استعمال کی جاسکتی ہیں؟

Ans. Yes, however your doctor will advice you about any interactions.

جواب۔ ہاں، آپ کا ڈاکٹر اس بارے میں آپ کو بتائے گا۔

Q 25. What are the side effects of cancer medication, will I feel weaker?

سوال نمبر ۲۵۔ کیا کینسر کی ادویات سے مجھے کمزوری محسوس ہو گی؟

Ans. Before giving anti cancer medication, the doctor will explain the side effects of these medications.

جواب۔ کینسر کی ادویات سے کچھ اثرات ہوتے ہیں۔ وہ ڈاکٹر پہلے سے آپ کو بتا دیں گے۔



Q 26. Should I refrain from activities like driving, exercising, running whilst on medication?

سوال نمبر ۲۶۔ کینسٹر کی ادویات سے استعمال سے کیا میں ورزش یا ڈرائیونگ سے اجتناب کروں؟

Ans. There would be certain activities like driving/ machine handling that you might have to refrain from as some of these pain relieving drugs can make you sleepy/drowsy.

جواب۔ کچھ ادویات سے اونگھ یا نیند بھی آسکتی ہے۔ اس لیے ڈرائیونگ یا مشینی آلات نہ استعمال کریں۔



About the Pain Society

Society for Treatment and Study of Pain (STSP) in Pakistan was established in 1974 by Dr. M. Salim and is affiliated with International Association for Study of Pain (IASP) since 1980. It is an educational, welfare and charitable Society.

پاکستان سوسائٹی فار ٹریمنٹ اینڈ سٹڈی آف پین ۱۹۷۴ میں معرض وجود میں آئی۔ یہ انٹرنیشنل ایسوسی ایشن اینڈ سٹڈی آف پین کے ساتھ ۱۹۸۰ سے مسلک ہے۔ یہ ایک فلاجی اور تدریسی ادارہ ہے۔